

<<美人SPA瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人SPA瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543652606

10位ISBN编号：7543652609

出版时间：2011-3

出版时间：青岛出版社

作者：陈玉芬

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美人SPA瑜伽>>

内容概要

你是不是又要忙于工作又要顾及家庭？

当健康与美丽纷纷亮起红灯，你是否也开始通过健身俱乐部、水疗SPA等方式来纾解身心压力，重拾美丽与健康？

其实，优雅舒适地重塑身心的美丽，不一定要花大价钱！

结合简单易做的瑜伽，以及泡浴、淋浴的水疗SPA，再佐以香草精油、养生茶饮、穴位按摩，你就可以轻松纾解压力，预防疾病，身心都美得自然、愉悦、舒畅。

<<美人SPA瑜伽>>

书籍目录

作者序当瑜伽遇上SPA 瑜伽SPA如何让您美得舒服又自然 在家如何做好瑜伽SPA 如果这样做, 健康美丽更加分 从呼吸开始您累了吗 身体先暖一暖 纾解肩颈僵硬 纾解手指僵硬 纾解背部僵硬 纾解侧身僵硬 纾解下半身僵硬您觉得难过吗 头痛失眠 椅上敲头式 延伸功效: 提神醒脑、消除疲劳 头立三角山式 延伸功效: 美颜、强化视力 泡浴瑜伽操 延伸功效: 加速消除颈、头部的紧张 眼睛酸痛 椅上敷眼式 延伸功效: 预防眼睛干涩不适 椅上动眼式 延伸功效: 可预防视力退化、近视 泡浴瑜伽操 延伸功效: 稳定情绪、消除目眩劳 肠胃不适 & 便秘 单手骆驼式 延伸功效: 消除胸口郁闷、预防乳房下垂 拔瓦斯式 延伸功效: 减轻腰痛、消除疲劳、纾解紧张 泡浴瑜伽操 延伸功效: 提高代谢、促进血液循环 经痛 弓式 延伸功效: 矫正背脊不正、美臀 鳄鱼式 延伸功效: 调整自律神经、纤细腰部 淋浴瑜伽操 延伸功效: 排毒、稳定情绪、美化颈部 感冒 椅上天线式 延伸功效: 矫正驼背、预防乳房下垂 翻腾鱼式 延伸功效: 促进血液循环、迅速消除头痛 泡浴瑜伽操 延伸功效: 改善消化不良、性欲减低、稳定情绪 肌腱炎 椅上拉肘式 延伸功效: 美化手臂和手腕、预防“键盘手” 猫伸懒腰式 延伸功效: 强化脊椎和关节、美化臀腿曲线 泡浴瑜伽操 延伸功效: 促进代谢和血液循环、稳定情绪 落枕 鱼式 延伸功效: 矫正驼背、美化下巴及颈部曲线 兔式 延伸功效: 促进血液循环、预防失眠 泡浴瑜伽操 延伸功效: 预防五十肩和关节炎 四肢冰冷 & 贫血 厚板式 延伸功效: 强化体质、促进新陈代谢、抗衰老 狮子式 延伸功效: 紧实脸部肌肉、消除郁闷、排毒净身 泡浴瑜伽操延伸功效: 消除紧张、解除疲劳、改善头痛和失眠 极度烦躁 & 极度低落(纾解压力) 彩蝶式 延伸功效: 矫正脊椎、消除肋肋腹部赘肉 翔美式 延伸功效: 美化身体曲线、纤腰 淋浴瑜伽操 延伸功效: 柔软肩颈、有助于淋巴排毒您走样了吗

<<美人SPA瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<美人SPA瑜伽>>

编辑推荐

《完美女人书系:美人SPA瑜伽》：顶尖SPA瑜伽自学秘籍，每日30分钟，轻松变身完美芳香女人，美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐。

每天瑜伽SPA一下，消除疲劳、缓解压力、美体抗老、轻松瘦身。

想要缓解一下肩颈的僵硬吗?想让自己的身体柔软吗?想有令人羡慕的身材吗?想有全新不同的生活体验吗?想当一个心情开朗又健康的美人吗?那么就来瑜伽SPA一下吧!瑜伽招式+芳香精油SPA+养生茶饮+穴位按摩。

<<美人SPA瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>